






NATILLAS DE CAQUI

 5 minutos
 5 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 Caqui entero [maduro]
- 1 cucharada de canela
- Opcional [1 chorro de leche para aligerar la textura]
- 1 plátano
- 1 yogur griego

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Todo a la batidora

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [234 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	9 %
H. CARBONO	12 g	29 g	11 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	16 mg	37 mg	2 %